

СЕНИҢ қалаңның толқыны!
Волна ТВОЕГО города!



100.6
РАДИО О'КЕЙ

РЕКЛАМА
ОБЪЯВЛЕНИЯ
ПОЗДРАВЛЕНИЯ

телефон рекламной службы
512 741 ☎ 8 771 202 10 06



KASPI RED

ОПЛАЧИВАЙТЕ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ
УСЛУГИ
В ПОЛИКЛИНИКЕ
АО ТАЛАП
С ПОМОЩЬЮ
KASPI RED
В РАССРОЧКУ.

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:
247 300; +7 778 749 73 00

ОПТИКА
АО ТАЛАП

**ВСЕМ
НА ДЕНЬ
РОЖДЕНИЯ
15%**
скидка
+БОНУС



Поздравление
с днем рождения
на радио «О'КЕЙ»!

Скидка предоставляется
1 день до, 1 день после
и в день рождения
по предъявлению документа
удостоверяющего личность.

Поздравление
с днем рождения
на радио «О'КЕЙ»!

Лицензия №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЗКО.

247 300
+7 778 749 73 00

talap.com
talap.clinic

apteka-talap.kz
АО Талап

@talap.ao
@talap.apteka

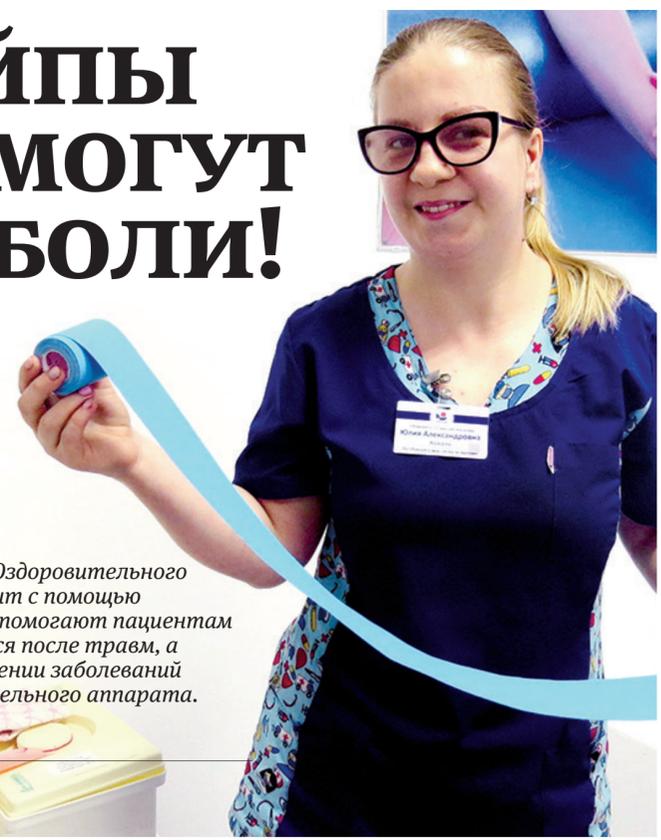
**ВСЕГДА ЕСТЬ ПОВОД
ДЛЯ ПОДАРКА!**

choco_boom07

Областной
еженедельник
№ 2 (1305)
18.01.2023
Уральск
Издается с 1997 г.

talap | **ВСЁ для вашего
здоровья!**

**ТЕЙПЫ
ПОМОГУТ
ОТ БОЛИ!**



Специалисты оздоровительного центра Фаворит с помощью тейпирования помогают пациентам восстановиться после травм, а также при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

стр.3

**МАГИЯ ОТКРЫТОГО
ВЗГЛЯДА**

Красивые, выразительные глаза - главное, что формирует внешнюю привлекательность человека. Если природа не наделила вас таким свойством, это можно исправить.

стр.3

**ЗАЩИТИ СЕБЯ
ОТ ОРВИ
И ГРИППА**

В период холодов люди очень часто болеют различными простудными заболеваниями. Чаще всего это острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп.

стр.4

**ЗИМНИЕ
ПРАВИЛА ДЛЯ
ГИПЕРТОНИКОВ**

Рекомендации, которые позволят держать давление под контролем и оставаться активным человеком, довольно просты.

стр.5

Хорошая микроциркуляция является очень важной для нашего слуха

**ИЗУМИТЕЛЬНО, КОГДА
НЕ УТОМЛЯЕТ ЗВОН В УШАХ!**

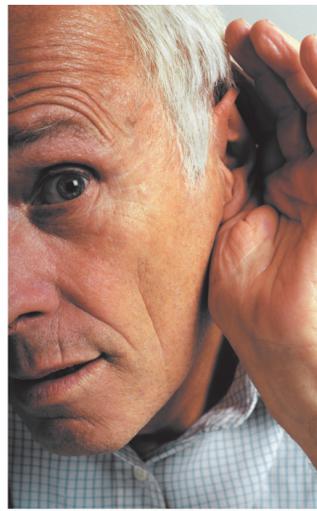
Джон из канадского города Онтарио, рассказывает свою историю: «Длительное время меня беспокоил шум в ушах, я плохо слышал, это было очень неприятно. Тогда я попробовал **Tone™**...»

«Проблемы со слухом у меня начались несколько лет назад. Я почувствовал, что слышу не так хорошо, как раньше, начал беспокоить шум в ушах. Иногда мне казалось, что я нахожусь в центре большого города, где гул никогда не затихает. Когда я разговаривал с друзьями, часто было трудно услышать и понять то, что они говорят. Им приходилось повторять по несколько раз, чтобы я понял, о чем идет речь. Я чувствовал себя неловко и сильно расстраивался.»

Почувствовал разницу
«Когда в аптеке впервые мне предложили таблетки **Tone™**, я не поверил, что мне может что-либо помочь. Однако фармацевт объяснил, что в составе **Tone™**, содержатся не только уникальные растительные экстракты, но и микроэлементы, поддерживающие баланс электролитов и нормальное психологическое состояние человека. Попробовать стоило. Я приобрел упаковку **Tone™** и стал принимать по 2 таблетки в день. Спустя некоторое время, мои друзья и семья заметили, что мой слух улучшился. Сейчас я чувствую себя, как в старые добрые времена и могу без стеснения общаться со всеми!»

Изменения, связанные с возрастом
Связанное с возрастом ослабление слуха называется пресбикузией (лат. presbycusis). Чаще всего встречающиеся жалобы: трудно понять, когда говорят тихо, и шум в ушах. Люди часто свыкаются с изменением слуха, однако их очень утомляет шум в ушах и в голове. Шум становится более интенсивным, если человек устал или нервничает, вечером, в тихой обстановке. Шум может ощущаться ночью. Для людей, у которых ухудшился слух, особенно важно их психологическое состояние. Они часто страдают от беспокойства, смущения, чувства незащищенности и печали, сниженной социальной активности. У многих людей существуют проблемы со слухом, и большинство из них стараются скрыть это. Ведь не секрет, что никому не нравится ощущать себя не таким, как все, не хочется вызывать насмешки людей, из-за того что ты не все слышишь, о чем говорят. По этой причине большинство людей отрицают проблемы и утверждают, что все «как обычно».

Факты о таблетках Tone:
Tone™ – это оригинальная скандинавская таблетка, в состав которой входят натуральные растительные экстракты, поддерживающие состояние органов внутреннего уха. Рутин и оксирутин из гречихи укрепляют капилляры. Экстракты альпинии и хмеля повышают чувствительность. Ниацин, магний и калий поддерживают хорошее функционирование нервной системы, восстанавливают баланс электролитов. Принимайте по 2 таблетки **Tone™** каждое утро как минимум 2-3 месяца, чтобы стимулировать микроциркуляцию важнейших частей уха и предоставить время для их восстановления.



Серебряное дерево на упаковке – гарант качества вашего препарата.

Не ослаблен ли Ваш слух? ДА НЕТ

1. Часто трудно разобрать слова собеседника ДА НЕТ
2. Во время рассказа собеседника, часто переспрашиваю «что?» ДА НЕТ
3. Некоторые звуки окружающей среды раздражают и кажутся назойливыми ДА НЕТ
4. Шумит в ушах, иногда кружится голова ДА НЕТ
5. Избегаю разговоров с окружающими, так как чувствую себя неловко ДА НЕТ

Если Вы положительно ответили хотя бы на три приведённых утверждения, Ваш слух, возможно, ухудшился!



Tone
tone
Для поддержания
функций органа слуха
скандинавского качества

Продается в аптеках.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС
+7 771 993 0087
WWW.NEWNORDIC.KZ

Высокое качество препаратов от компании New Nordic обеспечено международным стандартом производства фармацевтических препаратов GMP.

Отпускается без рецепта. Состав: экстракты гречихи, черники, хмеля, альпинии, экстракт гинкго билоба, витамин С, калий, магний, ниацин. Рекомендации по применению: по 2 таблетки в день, по утрам для взрослых и детей старше 14 лет. Противопоказания: лицам моложе 14 лет, а также лицам, имеющим индивидуальную непереносимость к компонентам продукта, при беременности, кормлении грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Ижевск, Россия. New Nordic Healthbrands AB, Södra Förbindargatan 3, SE - 211 43, Malmö, Швеция. Адрес производства: Промышленность А/С, Skattevej 11-14, DK, 5230 Виттор, Гренланд, Дания. Представляет уполномоченный на территории Республики Казахстан филиал АО «New Nordic» (Нью Нордик) в Республике Казахстан, г. Алматы, Шарипова, 90, оф. 308/1. Соп. Р. 0170.06.01.003.R.01213.12.20 от 30.12.2020 выданно Республиканским центром патента, инноваций и общественного здоровья БАД не является лекарством.

ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ.

ОТСКАНИРУЙТЕ КАМЕРОЙ НА ТЕЛЕФОНЕ, ЧТОБЫ НАЙТИ НАС В МАГАЗИНЕ НА KASPI.KZ

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС
+7 771 993 0087
WWW.NEWNORDIC.KZ

АПТЕКА №30

ОРТОПЕДИЯ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ТОВАРОВ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- Ортопедическая обувь
- Ортопедические стельки
- Корректоры стопы
- Изделия для суставов и позвоночника
- Компрессионный трикотаж
- Кислородные подушки
- Кресла-коляски
- Товары для беременных
- Тонометры
- Небулайзеры
- Противопротезные матрасы
- Впитывающее нижнее белье и м.др

ПОЧУВСТВУЙТЕ КОМФОРТ!

Уральск, ул. Иксанова, 44/2

Лицензия №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЗКО.

ОПТИКА
АО ТАЛАП

ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ

С 5 ЯНВАРЯ ВО ВСЕХ ОПТИКАХ АО ТАЛАП «ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ» СКИДКА 30% НА ТРЕТИЙ ТОВАР В ЧЕКЕ.

30%

Лицензия №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЗКО.

Собственник, издатель АО «Талап» Свидетельство о регистрации №10362-Г выдано Министерством культуры и информации, Комитетом информации и архивов РК от 28.08.2009г.
Гл. редактор: С. Добряев

Опубликованные материалы не всегда отражают точку зрения редакции. Материалы, помеченные * публикуются на коммерческой основе. Перепечатка материалов разрешается только со ссылкой на автора и газету «Талап». За содержание и достоверность рекламы ответственность несут рекламодатели.

Адрес редакции: 090000, Уральск, ул. Ескалиева, 126
Сайт: www.talap.com
E-mail: gazeta_talap@mail.ru
Частные объявления и реклама принимаются по адресу: ул.Ескалиева, 126.

Газета набрана и сверстана в издательском центре АО «Талап»: г.Уральск, ул. Ескалиева, 126. Претензии по качеству печати принимает типография ТОО «Полиграфсервис»: 50-51-46. Распространяется бесплатно во всех аптеках АО Талап при покупке на 1000 тенге и более. Тираж: 1 950 экземпляров.

С Каникулами определились

О решении организационных вопросов в школе рассказала на брифинге заместитель руководителя Управления образования ЗКО Лаура Батыргалиева.

В соответствии с приказом министра образования и науки, продолжительность учебного года составляет 36 недель, учебный год продлен до 31 мая.

– В текущем году зимние каникулы составили 9 дней (до этого 11 дней), весенние каникулы продлятся 9 дней – с 18 по 26 марта (до этого 12 дней). С 6 по 12 февраля будут организованы дополнительные каникулы для детей групп дошкольной подготовки и для учащихся 1 классов, – отметила Лаура Байрекеенова. – с 1 апреля текущего года начинается прием документов от родителей или иных законных представителей, в первый класс организации образования.

В соответствии с приказом МОН РК, утверждены показатели метеоусловий, при которых отменяются занятия:

• 1–4 классы при морозе 25 градусов по Цельсию и скорости ветра 2 метра в секунду и выше;

• в 1–9 классах – при морозе 27°C и скорости ветра 2 метра в секунду и выше.

• в 10–11 (12) классах, в 1–х курсах колледжей при морозе 30°C и скорости ветра 2 метра в секунду и выше.

9–12 января в связи с понижением температуры в Уральске и районах области занятия проходили дистанционно.

В ЗКО реализуется проект МОН РК «Читающая школа», начатого в 2021 году. Проект направлен на повышение уровня культуры чтения.

На переменах проводится чтение сказок, акции «Читай 20 минут и пиши 3 минуты эссе», «Чтение на всех предметах», выставки художественной литературы «Гостицы для детей», «Хорошая книга – пища для души», «Одна семья – одна книга», акции «Читаю с отцом», конкурсы «Читающая семья». В целях популяризации произведений местных писателей реализуется проект «Литературный Акжайык».

Школьников Казахстана обеспечат бесплатным питанием

В Казахстане планируют обеспечить горячим питанием всех учащихся младших классов. Об этом сообщила министр просвещения Гани Бейсембаев.

На коллегии министерства 12 января глава Министерства просвещения сообщил, что ведомство планирует предоставлять одноразовое бесплатное горячее питание всем учащимся начальных классов. Также пересмотрят нормативы обеспечения детей питанием и введут систему безналочного расчета в столовых.

Министр отметил, что в 2022 году в республике введено 247 новых школ на 136 тысяч ученических мест. По проекту модернизации школ в малых городах, районных центрах и селах в 421 школе обновлены столовые, 814 библиотек. В 264 школах проведены капитальный и текущий ремонты.

Гани Бейсембаев пообещал продолжить модернизацию школ в малых городах и селах, направить ресурсы на улучшение инфраструктуры и создание безопасных условий в действующих школах.

Легализация иностранных автомобилей

Разовая легализация иностранных автомобилей, ввезенных в Казахстан до 1 сентября 2022 года, начнется 23 января и продлится до 1 июля 2023 года.

О том, как будет проходить разовая легализация иностранных автомобилей, на брифинге для СМИ рассказал начальник УАП ДП ЗКО Александр Плевахов.

Установлены следующие критерии для легализации:

1. Автомобиль должен быть ввезен в страну до 1 сентября 2022 года.

2. Не находится в розыске.

3. Снят с учета по месту прежней регистрации в другом государстве.

4. Пройти в случае необходимости таможенную очистку.

Правила распространяются на легковые автомобили, малые и средние автобусы полной массой до 5 тонн, небольшие грузовые автомобили массой до 3,5 тонны.

Для регистрации владелец транспортного средства уплачивает сбор за первичную регистрацию в размере 200 000 тенге, госпошлины за техпаспорт (4313 тенге), а также госномер (9660 тенге) и сдает оригиналы документов работнику СпецЦОНа (иностранный техпаспорт, документ, подтверждающий право собственности).

После завершения всех процедур владельцу автомобиля выдается регистрационный документ и госномер Республики Казахстан. Те автомобили, которые не пройдут легализацию, либо ввезенные после 1 сентября 2022 года и не зарегистрированные гражданами Казахстана в общем порядке, будут считаться незаконно находящимися в эксплуатации на территории страны со всеми вытекающими правовыми последствиями.

Регистрация земли – по новому адресу

В Уральске изменился адрес отдела по регистрации и земельному кадастру.

Пресс-служба Госкорпорации ЗКО сообщила, что 30 декабря в 2022 году в здании городского отдела по регистрации и земельному кадастру филиала Госкорпорации «Правительство для граждан» по Западно-Казахстанской области произошел пожар, причина которой устанавливается соответствующими органами.

«Благодаря оперативной работе пожарных за максимальное короткое время удалось потушить пожар, обойтись без

жертв и спасти документы. Вся имеющаяся информация и заявки клиентов сохранились», – рассказал заместитель директора филиала Госкорпорации «Правительство для граждан» по Западно-Казахстанской области Бекзат Оразалин.

Теперь городской отдел по регистрации и земельному кадастру временно будет находиться по новому адресу: улица М.Жунисова, 96. Режим работы с понедельника по пятницу с 09.00 до 18.30.

За зеленую экономику

В рамках официального визита в Объединенные Арабские Эмираты Касым-Жомарт Токаев принял участие в работе саммита «Неделя устойчивого развития Абу-Даби».

В своем выступлении Глава государства поблагодарил шейха Мухаммеда бен Заида Аль Нахайяна за организацию масштабного международного мероприятия.

Президент РК назвал общей задачей решение вопросов устойчивого развития в целях более чистого и «зеленого» будущего.

– К нашему общему сожалению, в условиях растущей геополитической нестабильности и отсутствия энергетической безопасности тема климатических изменений отошла на второй план. Из-за повышения глобальной температуры урожайность самых важных сельскохозяйственных культур, обеспечивающих более 66 % калорий, потребляемых в мире, может существенно снизиться. Существует также серьезный риск нехватки пресной воды. Согласно докладу ООН, к 2050 году из-за изменения климата дефицит питьевой воды грозит затронуть более 5 миллиардов человек. В конечном счете это может подорвать всемирную систему обеспечения продовольствием. Все это требует срочных и эффективных действий, и не только политических. Для спасения планеты необходимы беспрецедентные инвестиции, – заявил Касым-Жомарт Токаев.

Он отметил, что Казахстан – первая страна в Центральной Азии, принявшая долгосрочную стратегию по достижению углеродной нейтральности. Данная стратегия определяет оптимальные пути достижения показателей вклада в борьбу с климатическими изменениями, определяемых на национальном уровне.



Магия открытого взгляда

Красивые, выразительные глаза – главное, что формирует внешнюю привлекательность человека. Если природа не наделила вас таким свойством, это можно исправить. Пластический хирург Медицинского центра АО Талап Александр Владимирович Сидоров проводит различные виды блефаропластики, эпикантопластику, височный лифтинг.

ЭПИКАНТОПЛАСТИКА

Это пластическая операция, целью которой является удаление эпикантуса – складок на верхних веках в области внутреннего угла глаза. В результате глаза выглядят широко раскрытыми, а переносица зрительно сужается.

– Эпикантопластика какое-то время была «модной» в странах Южной Азии, – говорит Александр Владимирович. – Открытый взгляд остается популярным и сегодня. Девушки стремятся улучшить свою внешность – для этого в современном мире есть разные возможности. Эпикантопластика – достаточно простая операция для специалиста. Восстановление после нее проходит быстро. Противопоказаний у эпикантопластики немного. К ним относятся: проблемы со свертываемостью крови, повышенное внутриглазное давление, любые инфекционные патологии в острой форме.

БЛЕФАРОПЛАСТИКА

С возрастом верхние веки у людей увеличиваются и опускаются на глаза. Так называемые «мешки» под глазами становятся более выраженными. Да и в молодом возрасте многие страдают от нависания верхнего века или избытка жировой ткани под глазами. Однако, при желании, все эти несовершенства можно легко исправить с помощью блефаропластики – пластической операции по коррекции формы век.

– Хирург удаляет участки кожи, жировую прослойку нижнего и верхнего века. В результате кожа подтягивается, и лицо выглядит более молодым и свежим, – комментирует

доктор. – Можно произвести блефаропластику нижнего или верхнего века, либо круговую блефаропластику. Среди моих пациентов есть и молодые девушки до 25 лет. Однако наиболее востребована блефаропластика у женщин после 30 лет. Кожа в зоне глаз стареет первой, из-за потери эластичности веко опускается. После 30 лет дистрофическим изменениям подвергается и подкожно-жировая клетчатка – она разрастается и начинает подвисать. Взгляд становится усталым, невыразительным.

К счастью, это исправляется довольно просто. Блефаропластика производится в амбулаторных условиях, под местной анестезией. Операция длится от 40 минут до трёх часов – если проводится круговая подтяжка, и грыжевые пакеты ярко выражены.

ВИСОЧНЫЙ ЛИФТИНГ

Это малоинвазивная пластическая операция, во время которой хирург проводит подтяжку кожи в области висков, бровей и на лбу. Безопасная, малотравматичная и невероятно эффективная операция. Всего за несколько дней делает лицо ощутимо привлекательнее. Височный лифтинг можно комбинировать с блефаропластикой.

– Как долго длится реабилитация?

– Любое нарушение тканей вызывает отек, у некоторых появляются синяки. Это естественные процессы, поэтому примерно в течение двух недель после операции не следует планировать активную деятельность и, например, выступления

Тейпы помогут от боли!

Специалисты Оздоровительного центра Фаворит с помощью тейпирования помогают пациентам восстановиться после травм, а также при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Методика тейпирования сегодня признана и популярна во всём мире. Эластичные ленты, которые приклеиваются к коже, поддерживают мышцы, тем облегчая состояние после растяжений и переломов.

Кинезиотейп не содержит лекарственных веществ. В его производстве используются хлопковая основа, акриловый клей и натуральные красители, благодаря чему практически исключены аллергические реакции, – говорит медсестра Юлия Коваль. – Обычно тейпы нужно носить не меньше трёх дней. Они не создают никаких неудобств. С ними можно мыться, совершать гигиенические процедуры.

ЭФФЕКТ ВТОРОЙ КОЖИ

– Тейп воздействует не только на кожу, но и на фасции, мышцы, суставы, лимфо- и кровоток. В зависимости от способа наложения кинезиотейпа можно получить различные эффекты, – рассказывает медсестра Юлия Коваль. – Тейпирование помогает спортсменам при перегрузках мышц. Незаменимо и при ушибах, вывихах, растяжениях связок. Кинезиотейп по своей толщине и весу аналогичен эпидермису, что позволяет устранить чувство инородного тела. Многие пациенты отмечают чувство защищенности, которое возникает после аппликации, эффект второй кожи.

Если у вас синяк, тейпирование поспособствует скорейшему рассасыванию гематомы.

ПРИ ВАЛЬГУСЕ И ВАРУСЕ

Варусная и вальгусная деформация стопы у детей является довольно распространённой патологией. Нужно исправлять эту патологию с раннего возраста. Юлия Коваль – специалист по массажу и ЛФК. Она не один год ведёт лечебную физкультуру для детей, которая помогает при вальгусе и варусе.

– Если при этом ребёнку наклеить тейпы на мышцы ног, то процесс идёт быстрее. Нужно знать те места, на которые нужно оказывать воздействие, поэтому при лечении вальгуса и варуса тейпирование должен проводить специалист.

ПРИ ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА

Сколиоз и другие нарушения осанки также исправляются с помощью лечебной физкультуры. Тейпирование и в этом случае способствует повышению эффективности лечебного процесса. С помощью эластичных лент быстро устраняется перенапряжение мышечных волокон, формируется правильная осанка, предупреждается развитие осложнений.

ПОМОЩЬ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Остеохондрозом страдают практически все офисные работники. Тянущие боли в спине и в шее со временем усиливаются и могут привести к острым состояниям.

Не ждите обострения болезни – тейпирование снимет болевой синдром, а лечебная гимнастика при этом станет более полезной! – Кинезиотейпы можно наклеивать разными способами, в зависимости от показаний, – отмечает Юлия Коваль. – При отёках мы разрезаем тейп на полоски, получается «китайский фонарик» или «осьминог». Такое воздействие на кожу довольно быстро снимает отёк и используется как вспомогательное лечение при растяжении связок, переломах, артритах, артрозах...

Запись на прием по телефонам: 247 300; 8 778 749 73 00



”

ДЕВУШКИ СТРЕМЯТСЯ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ВНЕШНОСТЬ – ДЛЯ ЭТОГО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ЕСТЬ РАЗНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ. ЭПИКАНТОПЛАСТИКА – ДОСТАТОЧНО ПРОСТАЯ ОПЕРАЦИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ НЕЕ ПРОХОДИТ БЫСТРО. ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ У ЭПИКАНТОПЛАСТИКИ НЕМНОГО.

на публике. Через пять дней после операции снимаются косметические швы. Пациенты получают рекомендации по уходу за кожей, выполняют общие правила по здоровому образу жизни. Полная реабилитация занимает до трёх месяцев.

Запись на прием к пластическому хирургу по телефонам: 247 300; 8 778 749 73 00



”

ТЕЙП ВОЗДЕЙСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО НА КОЖУ, НО И НА ФАЦИИ, МЫШЦЫ, СУСТАВЫ, ЛИМФО- И КРОВОТОК. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОСОБА НАЛОЖЕНИЯ КИНЕЗИОТЕЙПА МОЖНО ПОЛУЧИТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ. ТЕЙПИРОВАНИЕ ПОМОГАЕТ СПОРТСМЕНАМ ПРИ ПЕРЕГРУЗКАХ МЫШЦ, НЕЗАМЕНИМО И ПРИ УШИБАХ, ВЫВИХАХ, РАСТЯЖЕНИЯХ СВЯЗОК. КИНЕЗИОТЕЙП ПО СВОЕЙ ТОЛЩИНЕ И ВЕСУ АНАЛОГИЧЕН ЭПИДЕРМИСУ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ УСТРАНИТЬ ЧУВСТВО ИНОРОДНОГО ТЕЛА. МНОГИЕ ПАЦИЕНТЫ ОТМЕЧАЮТ ЧУВСТВО ЗАЩИЩЕННОСТИ, КОТОРОЕ ВОЗНИКАЕТ ПОСЛЕ АППЛИКАЦИИ, ЭФФЕКТ ВТОРОЙ КОЖИ.

Запись на прием по телефонам: 247 300; 8 778 749 73 00



KASPI RED

ОПЛАЧИВАЙТЕ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ
УСЛУГИ В ПОЛИКЛИНИКЕ
АО ТАЛАП С ПОМОЩЬЮ
KASPI RED В РАССРОЧКУ.

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.



В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ВЕДЕТ ПРИЕМ ПЕДИАТР

**МАДИНА НИКОЛАЕВНА
КАБАЕВА**

- рекомендации по кормлению, режиму дня
- наблюдение за здоровьем ребенка
- своевременная диагностика болезней
- профилактика детских заболеваний

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.



В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ВЕДЕТ ПРИЁМ ДЕТСКИЙ НЕВРОЛОГ,
НЕОНАТОЛОГ

**НУРГУЛЬ НАРИМАНОВНА
ДЖУНУСОВА**

ПЛАНОВЫЙ ОСМОТР ДЕТЕЙ КАЖДЫЕ ТРИ
МЕСЯЦА ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ – ДО ГОДА.

- Обращайтесь к врачу, если заметите у ребенка неврологические нарушения:
- дрожжащий подбородок
 - беспокойный сон, сопровождаемый плачем
 - частое и обильное срыгивание
 - ухудшение сна
 - ночной энурез
 - частые головные боли
 - нарушения речи

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.



В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ
ФАВОРИТ НА ОРАКБАЕВА, 18

ВЕДЕТ ПРИЕМ
ФИЗИОТЕРАПЕВТ-РЕАБИЛИТОЛОГ

**АЙБЕК АЛИБЕКОВИЧ
НУРЕКЕШОВ**

Врач помогает восстановить здоровье с помощью проверенных и эффективных методик: ультразвук, лечебный массаж, магнитотерапия, электрофорез, лечебная физкультура, лазеротерапия.

- Разработка индивидуальной программы физиопроцедур для восстановления после бронхо-легочных заболеваний, инсульта
- Разработка программы реабилитации при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата: артрите, артрозе, остеохондрозе.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00



ЗАЩИТИ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

В период холодов люди очень часто болеют различными простудными заболеваниями. Чаще всего это острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп.

Группа инфекционных заболеваний, вызванных вирусами, которые поражают в основном верхние дыхательные пути (нос, гортань, глотку, бронхи). Инфекция передается воздушно-капельным путем, по воздуху. Когда больной человек кашляет или чихает, в воздух попадают частицы слизи из носа или слюны изо рта. В этих частицах находятся вирусы, которые могут попасть в организм другого человека. Однако в воздухе вирусы живут недолго, поэтому заражение может происходить только при непосредственном контакте с больным человеком.

Основные жалобы при ОРВИ: першение и боль в горле, осиплость голоса, резь в глазах, слезотечение, заложенность или обильные выделения из носа, кашель, повышение температуры тела, слабость, мышечные боли.

У детей ОРВИ и грипп могут проявляться рвотой, диареей, затрудненным дыханием.

Большинство людей болеют в легкой форме, всего лишь несколько дней, но некоторые переносят серьезно, иногда с осложнениями.

Для профилактики

Профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение заражения организма человека вирусами, вызывающими заболевание. Профилактические способы защиты подразделяются на специфические и не специфические.

Специфическая профилактика – это ежегодное введение вакцины населению. Она способна защитить от заболевания гриппом в 80% случаев – как взрослых, так и детей. Вакцинация также защищает от осложнений и даже летальных исходов.

Не специфическая профилактика – это комплекс общих мероприятий: полноценное питание, проветривание помещения, влажная уборка, частое мытье рук, ношение масок, соблюдение дистанции в местах большого скопления людей.

Стоит избегать рукопожатий. После прикосновений с ручками дверей, поручнями в общественном транспорте руки необходимо обработать антисептиком или тщательно вымыть с мылом.

В период эпидемии не забывая увлажнять воздух в помещениях, а также промывать нос при помощи солевого раствора, который можно приобрести в аптеке или приготовить самим. Для этого нужно взять 1 литр кипяченой воды и растворить в ней 1 чайную ложку соли.

Если вы заболели

При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа нужно остаться дома и вызвать врача.

Помните о том, что ОРВИ и грипп при ослабленном иммунитете могут привести к тяжелым осложнениям – бронхиту, пневмонии.

Только врач может назначить Вам лечение! Не занимайтесь самолечением, это опасно для Вашего здоровья. Берегите себя и здоровье семьи!

ЖУРАВЛЕВА

Татьяна Владимировна

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА ГКП на ПХВ

ОБЛАСТНАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА

2023 Г.

«**ОСНОВНЫЕ ЖАЛОБЫ ПРИ ОРВИ:
ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ,
ОСИПЛОСТЬ ГОЛОСА, РЕЗЬ В ГЛАЗАХ,
СЛЕЗОТЕЧЕНИЕ, ЗАЛОЖЕННОСТЬ ИЛИ
ОБИЛЬНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ НОСА,
КАШЕЛЬ, ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, СЛАБОСТЬ, МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ.**»

ЗИМНИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

Низкие температуры негативно сказываются на состоянии людей с сердечно-сосудистыми патологиями. Поэтому людям с гипертонией в холодный период года нужно внимательно относиться к здоровью, знать и соблюдать несколько правил.

Зимой на человека влияют такие факторы, как холодный воздух и ветер, перепады атмосферного давления и уменьшение количества солнечного света. Все это приводит к дополнительной нагрузке на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, головной мозг и почки. Из-за этого могут случаться перепады артериального давления, и даже гипертонические кризы. В холод кровеносные сосуды сужаются, и сердцу трудно перекачивать кровь. Это состояние осложняется ещё и тем, что при гипертонии сосуды становятся не эластичными, с холестериновыми отложениями, а кровь – вязкой и густой. Поэтому артериальное давление может повышаться до критических показателей.

Рекомендации, которые позволят держать давление под контролем и оставаться активным человеком, довольно просты.

Во-первых, необходимо строго соблюдать прием лекарств и при необходимости иметь препараты «скорой помощи» под рукой. Эти лекарства посоветует лечащий врач – терапевт или кардиолог. Он же обозначит и дозировки, в которых их можно использовать в экстренном случае.

Во-вторых, нужно избегать чрезмерных физических нагрузок на открытом воздухе. То есть быстрая ходьба, длительная уборка снега, занятия спортом с перегрузкой попадают под запрет. Ведь они приводят к перегреванию, а затем переохлаждению организма. Это может спровоцировать нарушения ритма сердца.

Однако это вовсе не означает, что надо запереться на всю зиму дома и никуда не выходить. Умеренные нагрузки, например плавание в закрытом бассейне, ходьба, фитнес, йога, будут способствовать укреплению физического тонуса.

В-третьих, необходимо усиленно и правильно питаться, не исключать белки и жиры в рационе. Для нормального самочувствия зимой людям с гипертонией следует иметь в своем меню рыбу, мясо, сливочное масло, молочные продукты, грибы, ягоды, капусту, цитрусовые. Соль надо ограничивать, она способствует задержке жидкости и повышению артериального давления.

В-четвертых, зимой особенно требуется правильно организованный и достаточный отдых. Нужен полноценный сон ночью – не менее 8–9 часов. «И, наконец, при развитии частых скачков артериального давления, появлении голов-

кружения, одышки (нехватки воздуха) или боли в области сердца непременно и не затягивая надо обращаться к врачу для обследования и коррекции лечения.

Для поддержки работы сердечно-сосудистой системы кардиологи АО Талап рекомендуют провести профилактический курс приема БАДа КардиоАктив Таурин.

КардиоАктив Таурин положительно влияет на фосфолипидный состав мембран клеток, нормализует обмен ионов кальция и калия в клетках. У таурина выявлены свойства тормозного нейромедиатора, он обладает антистрессорным действием. Применение таурина умеренно снижает АД у пациентов с артериальной гипертензией и практически не влияет на его уровень у пациентов с сердечно-сосудистой недостаточностью с пониженным АД. Повышает работоспособность при тяжелых физических нагрузках.

КардиоАктив Таурин 0,5г №60 ТАБЛЕТКИ СОРР КЗ.16.01.95.003.E.000981.11.18 г

«**В ХОЛОД КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ СУЖАЮТСЯ, И СЕРДЦУ ТРУДНО ПЕРЕКАЧИВАТЬ КРОВЬ. ЭТО СОСТОЯНИЕ ОСЛОЖНЯЕТСЯ ЕЩЁ И ТЕМ, ЧТО ПРИ ГИПЕРТОНИИ СОСУДЫ СТАНОВЯТСЯ НЕ ЭЛАСТИЧНЫМИ, С ХОЛЕСТЕРИНОВЫМИ ОТЛОЖЕНИЯМИ, А КРОВЬ – ВЯЗКОЙ И ГУСТОЙ. ПОЭТОМУ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ МОЖЕТ ПОВЫШАТЬСЯ ДО КРИТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ.**»



ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Гос. лицензия №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.



В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ГИНЕКОЛОГ-ХИРУРГ

**ГУЛЬНУР НУРЖАНОВНА
ШАЛКАРОВА**

ПРОВОДИТ ИНТИМНУЮ ПЛАСТИКУ

Доктор занимается эстетической гинекологией. В ноябре она прошла курс повышения квалификации в Турции.

Показания для вагинопластики:

- Опушение стенок влагалища
 - Недержание мочи
 - Многократные или трудные роды с растяжением и разрывами
 - Возрастные изменения, связанные с потерей тонуса и эластичности тканей
 - Потеря чувствительности при половом контакте
- Эстетическая гинекология помогает сделать интимную жизнь женщины более комфортной и яркой!

Запись по телефонам: 247 300; +7 778 749 73 00



НОВЫЕ ПУНКТЫ
ХИМЧИСТКИ ЛОТОС
ЖДУТ ВАС

ТД АТРИУМ 1 ЭТАЖ,
РЯДОМ С МАГ. «INTERTOP»

ТД ЖЕНИС (6-й МКР.)

Тел.: 235 075; +7 776 923 50 75



ОБЪЯВЛЕНИЯ
В ГАЗЕТЕ «ТАЛАП»

В КАЖДОМ НОМЕРЕ
ГАЗЕТЫ «ТАЛАП»
НА 6 СТРАНИЦЕ
ПУБЛИКУЕТСЯ
«КУПОН БЕСПЛАТНОГО
ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ»

• Отметив рубрику и написав текст объявления, вы можете оставить купон во всех аптеках сети АО Талап. Объявление будет размещено 1 раз в текущем номере газеты «Талап». Крайний день приема купонов в аптечной сети АО Талап для публикации в текущий номер – пятница до 18:00.



«РАДИОРУБКА»

Блок частных объявлений
на радио О'Кей 6 раз в день.

ТЕЛЕФОН ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ +7 771 202 10 06



В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ «ФАВОРИТ»
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ЗАНЯТИЯ

АКВААЭРОБИКОЙ

Эффективное снижение лишнего веса. Упругая и подтянутая кожа живота, бедер. Отсутствие ударной нагрузки на позвоночник и суставы. Снятие стресса.

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; 8 778 749 73 00

